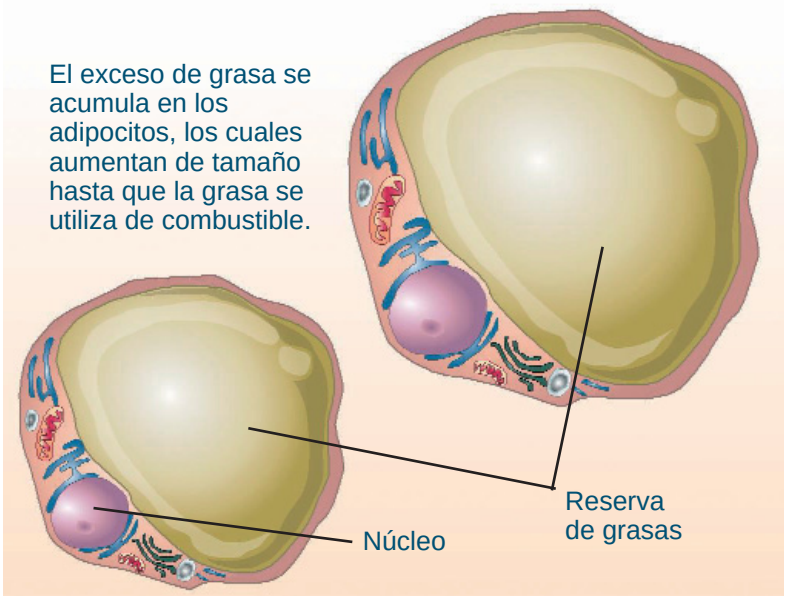
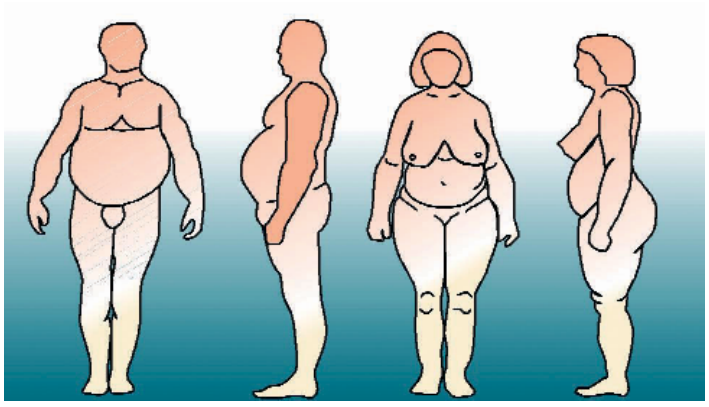
LOS LÍPIDOS

Estos compuestos forman un grupo muy variado y se encuentran dentro de los organismos vivos. Se caracterizan por su escasa o nula disolución en el agua, pero si en los disolventes orgánicos (alcohol, éter), y están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Algunos lípidos (las grasas y aceites) sirven como depósitos de reserva de energía, de modo que los animales y los vegetales las acumulan para volver a utilizarlas cuando sea necesario. Otro tipo, los fosfolípidos, contiene fósforo y tienen una función estructural (constituyen las membranas celulares y limitan el paso de agua y de compuestos hidrosolubles). Además, existe otro grupo, el de las ceras, que se encarga de formar cubiertas protectoras en las hojas de las plantas y en las pieles animales.



NECESIDADES DE GRASAS

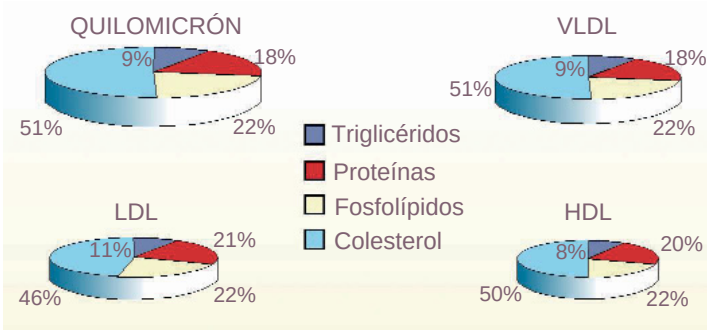
Mínimo de ingesta:	10 - 15 gr/diarios
Recomendación:	30 - 50 gr/diarios
Ingesta de colesterol:	< 500 mg/día
Con riesgo:	< 300 mg/día
Mínimo de ingesta de grasa:	3 - 5 gr/día (50 gr aceite de oliva)



COLESTEROL Y OBESIDAD

El colesterol forma parte de la membrana celular y es perjudicial si se concentra mucho en la sangre. El aumento de peso por una cantidad excesiva de grasa surge de la mala alimentación e influye en la aparición de muchas enfermedades.

COMPOSICIÓN DE LAS LIPOPROTEÍNAS



DIGESTIÓN DE LAS GRASAS

Este proceso se desarrolla principalmente en el intestino y une las sales biliares y la lecitina a los monoglicéridos y a los ácidos grasos, que de esta forma pasan a través de las células intestinales a la sangre y forman triglicéridos, compuestos de colesterol y fosfolípidos.

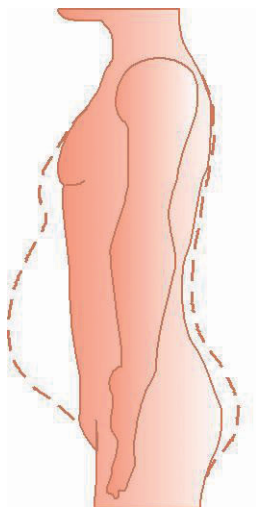
Infografía: Juan Emilio Serrano
Textos: Manuel Irusta / **EL MUNDO**

FUNCIONES DE LOS LÍPIDOS

Un tipo de lípidos (los fosfolípidos) forman parte de los componentes esenciales de las membranas celulares. Otro, los esteroides (como el colesterol y las hormonas sexuales), desarrolla una función muy importante para el metabolismo animal.

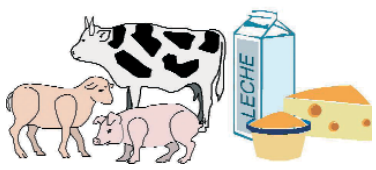
ÁCIDOS GRASOS

Las grasas y las ceras son los lípidos más abundantes y se componen de ácidos grasos (insaturados principalmente en los aceites vegetales y saturados en las grasas animales).



CONTENIDO DE COLESTEROL EN ALGUNOS ALIMENTOS

PRODUCTO	mg colesterol por 100 gr
Yema de huevo	1.602
Mantequilla	220
Gambas	151
Queso	105
Jamón Serrano	100
Cordero	96
Cerdo	95
Pollo	93
Solomillo	89
Pavo	86
Chocolate	74



GRASAS ESENCIALES

Este tipo de grasas necesarias no las puede sintetizar el organismo y se encuentran en algunas clases de alimentos.

LA CIRCULACIÓN

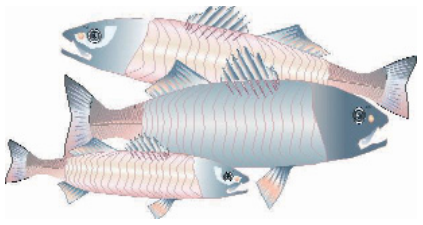
El exceso de peso provoca un mayor riesgo de padecer trastornos cardiovasculares. La probabilidad de ataques cardiacos disminuye con la reducción del consumo de grasas saturadas, que aumentan la cantidad de colesterol en la sangre obstruyendo las arterias.

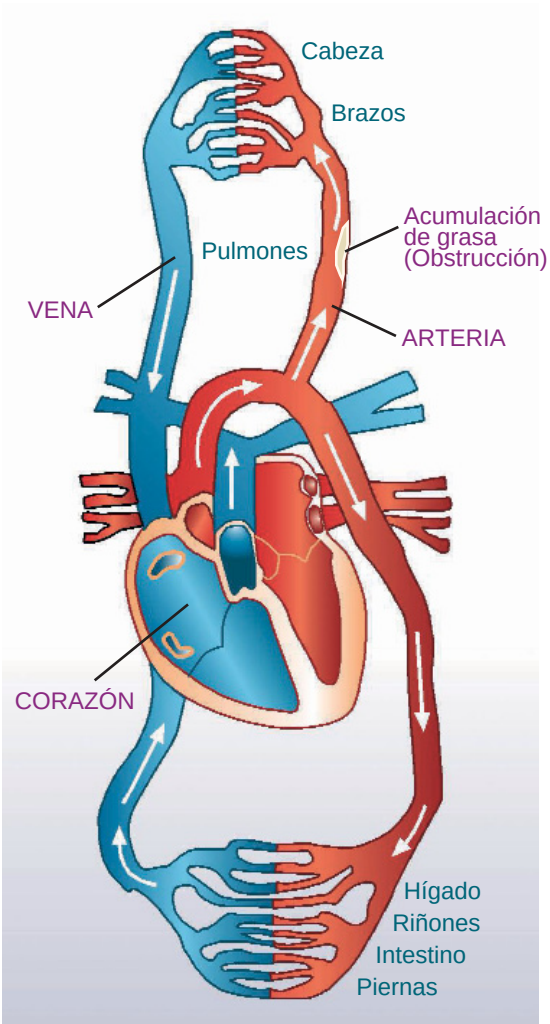
ENFERMEDADES

En la aterosclerosis, las arterias se endurecen como resultado de la acumulación de lípidos y calcio. La obesidad favorece la diabetes, las enfermedades de la vesícula, la hipertensión, la artritis y algunos cánceres.

SUSTANCIAS DE RESERVA

Los organismos consiguen la grasa a través de los alimentos de origen animal (leche, carne y pescado) y por medio de reacciones químicas la transforman en energía, en una mayor cantidad que en el caso de los glúcidos y las proteínas.



LAS GRASAS DEL PESCADO

Estos animales presentan una abundancia de grasas con una mayor proporción de ácidos grasos insaturados, que se caracterizan por tener dobles o triples enlaces entre carbonos y por bajar el nivel de colesterol en la sangre.